

7月献立表

令和3年 7月

[未満児]

	1(木)	2(金)	3(土)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	
9時	牛乳 普通牛乳 キャンデーチーズ	牛乳 普通牛乳 おやつ昆布(朝) おやつこぶ	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい	牛乳 普通牛乳 おやついりこ(朝) かえりちりめん	牛乳 普通牛乳 スティック人参 にんじん	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい	牛乳 普通牛乳 コーンフレーク コーンフレーク	
	麦ご飯 米 米粒麦 カレイの味噌焼き まがれい 清酒 淡色辛みそ 本みりん 車糖	★ 七夕のついで ★ ぶっかけ七夕そうめん そうめん・ひやむぎ 葉ねぎ 乾しいたけ めんつゆ にんじん 鶏卵 きゅうり	皿うどん 即席中華めん はくさい たまねぎ にんじん 青ピーマン 生しいたけ 豚もも 焼き抜きかまぼこ なたね油 しょうが	夏野菜のカレー 米 米粒麦 豚もも 調合油 たまねぎ 日本かぼちゃ にんじん トマト カレールウ	麦ご飯 米 米粒麦 照り焼きチキン 鶏もも こいくちしょうゆ みりん 清酒 食塩 こしょう	麦ご飯 米 米粒麦 豆腐ハンバーグ あいびき ソフト豆腐 たまねぎ みりん パン粉 鶏卵 普通牛乳 食塩 こしょう	麦ご飯 米 米粒麦 鮭のマヨネーズ焼き しろさけ 食塩 こしょう マヨネーズ 本みりん パセリ	
	キャベツとベーコンのソテー キャベツ スイートコーン ベーコン 食塩 こしょう なたね油	竹輪とウインナーの天ぷら 煮込み竹輪 ポールウインナー プレミックス粉 なたね油	鶏がらスープ オイスターソース こいくちしょうゆ 清酒 かたくり粉 ごま油 ごうい むきえび	コールスロー風サラダ キャベツ きゅうり にんじん スイートコーン フレッシュトマト フレッシュレタス フレッシュキュウリ フレッシュピーマン フレッシュパプリカ フレッシュオクラ フレッシュなす フレッシュコンソメ	ポテトサラダ じゃがいも きゅうり ローズハム にんじん たまねぎ マヨネーズ	人參グラッセ にんじん マーガリン 食塩 車糖	卵の花煮 おから にんじん 生しいたけ グリーンピース 油揚げ こいくちしょうゆ みりん 風調味料 車糖	
	けんちん汁 大根 さといも にんじん ごぼう 油揚げ 葉ねぎ 混合だし うすくちしょうゆ 食塩	茹でとうもろこし スイートコーン	中華スープ スイートコーン カットわかめ 根深ねぎ 鶏がらスープ ごま	みかんヨーグルト みかん缶詰 ヨーグルト	みそ汁 キャベツ ぶなしめじ 油揚げ 淡色辛みそ	添え野菜 ブロッコリー 食塩	みそ汁 こまつな えのきたけ 淡色辛みそ 混合だし	
	旬のフルーツ ..	七タゼリー ゼリー	カップゼリー ゼリー	旬のフルーツ ..	
	牛乳おやつ 普通牛乳 ハンせんべい フランスパン マヨネーズ バルメザンチーズ	麦茶 麦茶 カレーピラフ 米 あいびき たまねぎ グリーンピース にんじん カレー粉 コンソメ 食塩 こしょう マッシュルーム水煮缶詰	牛乳おやつ 普通牛乳 カステラ カステラ キャンデーチーズ キャンデーチーズ	牛乳おやつ 普通牛乳 ジャムサンド 食パン いちごジャム	麦茶 麦茶 みたらし団子 白玉粉 車糖 こいくちしょうゆ 車糖	牛乳おやつ 普通牛乳 じゃがバター じゃがいも マーガリン 食塩 パセリ	牛乳おやつ 普通牛乳 ぶどうゼリー ぶどう飲料 寒天 車糖 ビスケット ビスケット	
	成分値	成分値	成分値	成分値	成分値	成分値	成分値	成分値
	9(金)	10(土)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	
	9時	牛乳おやつ 普通牛乳 ヨーグルト いちごジャム	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい	牛乳 普通牛乳 じゃこ しらす干し	牛乳 普通牛乳 キャンデーチーズ キャンデーチーズ	牛乳 普通牛乳 おやつ昆布(朝) おやつこぶ	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい	牛乳 普通牛乳 スティック人参 にんじん
		麦ご飯 米 米粒麦 鶏のから揚げ 鶏もも 食塩 こしょう かたくり粉 調合油 清酒 薄力粉	ピラフ 米 調合油 たまねぎ にんじん 皮つきウインナー マッシュルーム水煮缶詰 グリーンピース 食塩 こしょう コンソメ	イロロール ロールパン ミネストローネ ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん じゃがいも トマト缶詰 マカロニ・スパゲッティ セロリ	麦ご飯 米 米粒麦 さわらの塩こうじ焼き さわら 塩麹 筑前煮 鶏もも ごぼう にんじん れんこん たけのこ水煮 生しいたけ さやいんげん 板こんにやく こいくちしょうゆ 本みりん	タンメン 中華めん 食塩 こいくちしょうゆ 清酒 ごま油 にんじん 豚もも 生しいたけ キャベツ りょうとうもやし にら 鶏がらスープ	麦ご飯 米 米粒麦 ジャーマンオムレツ 鶏卵 じゃがいも 皮つきウインナー ブロッコリー ピザチーズ 食塩 こしょう 普通牛乳 たまねぎ	★ 誕生会 ★ ちらしずし 米 穀物酢 食塩 車糖 乾しいたけ 高野豆腐 にんじん 混合だし 車糖 料理酒 うすくちしょうゆ さやえんどう 鶏卵 調合油 きずのり れんこん かんぴょう
キャベツの酢の物 キャベツ にんじん カットわかめ 穀物酢 食塩 車糖		コンソメスープ キャベツ にんじん たまねぎ ぶなしめじ コンソメ	にんにくおろし 食塩 こしょう コンソメ オリーブ油 パセリ	みそ汁 ソフト豆腐 葉ねぎ カットわかめ 淡色辛みそ 混合だし	シュウマイ(副菜) 豚ひき肉 たまねぎ しょうが こいくちしょうゆ 食塩 こしょう ごま油 しゅうまいの皮 かたくり粉 料理酒	わかめサラダ キャベツ きゅうり まぐろ缶詰 カットわかめ	ほうれん草のおひたし ほうれん草 はくさい えのきたけ こいくちしょうゆ 車糖	
なめこ汁 なめこ ソフト豆腐 切りまつば 淡色辛みそ 混合だし		カップゼリー ゼリー	ブロッコリーとツナのサラダ ブロッコリー かつお缶詰 スイートコーン マヨネーズ 食塩 こしょう	旬のフルーツ ..	旬のフルーツ ..	みそ汁 大根 ぶなしめじ 油揚げ 淡色辛みそ 葉ねぎ	すまし汁 おつゆ麩 切りみつば カットわかめ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし 旬のフルーツ ..	
添え野菜 金時豆		ヨーグルト 1パック(小) ヨーグルト	旬のフルーツ ..	プチゼリー ゼリー	..	
牛乳おやつ 普通牛乳 ピーマンとじゃこのパスタ マカロニ・スパゲッティ 青ピーマン しらす干し にんにくおろし オリーブ油 食塩 こいくちしょうゆ パプリカ		牛乳おやつ 普通牛乳 せんべい 炭酸せんべい キャンデーチーズ キャンデーチーズ	麦茶 麦茶 おにぎり(かつお梅)おやつ 米 梅干し きずのり おやつこぶ おやつこぶ	牛乳おやつ 普通牛乳 お星さまのクッキー 薄力粉 ベーキングパウダー マーガリン 車糖 鶏卵	麦茶 麦茶 満点ご飯 米 鶏ひき肉 ほしひじき だいず水煮 にんじん しらす干し こまつな こいくちしょうゆ 車糖	麦茶 麦茶 フルーツヨーグルト もも缶詰 バナナ みかん缶詰 車糖 ヨーグルト コーンフレーク	牛乳おやつ 普通牛乳 ココア蒸しパン むぎ ベーキングパウダー 車糖 水 なたね油 ビュアココア	
成分値		成分値	成分値	成分値	成分値	成分値	成分値	

*都合により献立を変更することがあります。

	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	26(月)
9時	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	レーズンヨーグルト ヨーグルト 干しぶどう			牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳
	おやついりこ(朝) かえりちりめん	コーンフレーク コーンフレーク				炭酸せんべい 炭酸せんべい	じゃこ しらす干し
	ハヤシライス 米 米粒麦 牛もも たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮缶詰 調合油 ハヤシルウ トマト グリーンピース 食塩 こしょう にんにくおろし スイートワイン コンソメ	麦ご飯 米 米粒麦 豚肉しょうが焼き 豚ロース こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 しょうが 調合油 りんご たまねぎ 高野豆腐のふくめ煮 高野豆腐 にんじん 生しいたけ グリーンピース こいくちしょうゆ 車糖	麦ご飯 米 米粒麦 白身魚フライ メルルーサ 食塩 こしょう 薄力粉 鶏卵 パン粉 調合油 マヨネーズ たまねぎ 鶏卵 パセリ	★ 祝 日 ★	★ 祝 日 ★	焼きそば 蒸し中華めん 調合油 豚ばら にんじん たまねぎ キャベツ りよくとうもやし 青ピーマン 食塩 こしょう 焼きそばソース あおのり ウスターソース	シーフードピラフ 米 むきえび たまねぎ グリーンピース にんじん コンソメ 食塩 こしょう マッシュルーム水煮缶詰 はたてがひ 調合油
	生野菜サラダ レタス きゅうり トマト たまねぎ フレンチドレッシング	みそ汁 西洋かぼちゃ たまねぎ 油揚げ 淡色辛みそ 混合だし 葉ねぎ	春雨の酢の物 緑豆はるさめ きゅうり りよくとうもやし ローズハム 穀物酢 車糖			中華スープ・ スイートコーン カットわかめ 根深ねぎ 鶏がらスープ ごま	ポトフ たまねぎ にんじん じゃがいも ぶなしめじ キャベツ 皮つきウインナー 食塩 こしょう コンソメ
みかんヨーグルト みかん缶詰 ヨーグルト	添え野菜 きゅうり	すまし汁・ ソフト豆腐 えのきたけ カットわかめ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし 葉ねぎ			カッパゼリー ゼリー	フルーツヨーグルト屋 りんご バナナ みかん缶詰 干しぶどう 車糖 ヨーグルト	
3時	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	麦茶 麦茶			牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳
	麩のラスク おつゆ麩 マーガリン 車糖	焼き立てパン(チーズ) 強力粉 車糖 食塩 パン酵母 水 普通牛乳 マーガリン 鶏卵 食塩 プロセスチーズ	★非常食★ 即席中華めん			ビスコ ビスケット	焼きビーフン(おやつ) 焼きビーフン 大袋 たまねぎ にんじん 青ピーマン 豚ばら キャベツ こいくちしょうゆ 食塩 こしょう 鶏がらスープ 調合油
	＜一日合計＞ エネルギー：564 kcal 脂 質：21.6 g たんぱく質：18.9 g 塩 分：1.8 g カルシウム：335 mg	＜一日合計＞ エネルギー：587 kcal 脂 質：20.7 g たんぱく質：25.3 g 塩 分：2.1 g カルシウム：341 mg	＜一日合計＞ エネルギー：460 kcal 脂 質：12.0 g たんぱく質：15.9 g 塩 分：3.4 g カルシウム：132 mg	＜一日合計＞ エネルギー：0 kcal 脂 質：0.0 g たんぱく質：0.0 g 塩 分：0.0 g カルシウム：0 mg	＜一日合計＞ エネルギー：0 kcal 脂 質：0.0 g たんぱく質：0.0 g 塩 分：0.0 g カルシウム：0 mg	＜一日合計＞ エネルギー：607 kcal 脂 質：21.6 g たんぱく質：17.1 g 塩 分：0.9 g カルシウム：317 mg	＜一日合計＞ エネルギー：569 kcal 脂 質：18.1 g たんぱく質：21.2 g 塩 分：2.3 g カルシウム：339 mg
	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)		
9時	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳		
	キャンデーチーズ キャンデーチーズ	炭酸せんべい 炭酸せんべい	おやつ昆布(朝) おやつこぶ	スティック人参 にんじん	炭酸せんべい 炭酸せんべい		
	麦ご飯 米 米粒麦	ロールパン ロールパン	麦ご飯 米 米粒麦	麦ご飯 米 米粒麦	ナポリタン マカロニスパゲッティ ペーコン たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮缶詰 青ピーマン 調合油 食塩 こしょう ケチャップ ウスターソース コンソメ		
	エッグコロッケ じゃがいも あいびき たまねぎ 食塩 こしょう グリーンピース 薄力粉 鶏卵 パン粉 調合油 普通牛乳 ケチャップ 中濃ソース 鶏卵	マカロニスパゲッティ 鶏もも たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮缶詰 食塩 こしょう マーガリン 薄力粉 普通牛乳 ピザチーズ パセリ	マーボーナス なす あいびき 青ピーマン にんじん 赤だしみそ にんにくおろし しょうが 調合油 清酒 車糖 こいくちしょうゆ ごま油 パプリカ 鶏がらスープ	さばの丸一風焼き まさば 食塩 薄力粉 カレー粉 肉じゃが(副菜) 牛もも じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん こいくちしょうゆ 車糖 本みりん	コンソメスープ・ スイートコーン カットわかめ 根深ねぎ コンソメ		
胡瓜とわかめの酢の物 きゅうり カットわかめ しらす干し 穀物酢 車糖 食塩	冬瓜のスープ とうがん 緑豆はるさめ ペーコン コンソメ うすくちしょうゆ パセリ	もやしとわかめのサラダ りよくとうもやし かに風味かまぼこ きゅうり 胡麻ドレッシング	みそ汁・ ソフト豆腐 葉ねぎ 油揚げ 淡色辛みそ 混合だし	カッパゼリー ゼリー			
添え野菜 トマト		みそ汁・ キャベツ ぶなしめじ 油揚げ 淡色辛みそ 混合だし	ヨーグルト 1パック(小) ヨーグルト				
3時	牛乳おやつ 普通牛乳	麦茶 麦茶	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳		
	パインケーキ パインアップル缶詰 薄力粉 ベーキングパウダー 車糖 鶏卵 マーガリン	おにぎり(昆布)おやつ 米 昆布つくだ煮 ごま 食塩 こいくちしょうゆ	スティックさつま さつまいも 調合油 グラニュー糖	ポップコーン どうもろこし 調合油 食塩	ビスケット ビスケット キャンデーチーズ キャンデーチーズ		
	＜一日合計＞ エネルギー：631 kcal 脂 質：24.5 g たんぱく質：21.5 g 塩 分：2.0 g カルシウム：371 mg	＜一日合計＞ エネルギー：545 kcal 脂 質：18.2 g たんぱく質：19.7 g 塩 分：1.8 g カルシウム：297 mg	＜一日合計＞ エネルギー：501 kcal 脂 質：15.5 g たんぱく質：17.7 g 塩 分：1.5 g カルシウム：358 mg	＜一日合計＞ エネルギー：541 kcal 脂 質：22.2 g たんぱく質：23.6 g 塩 分：1.5 g カルシウム：332 mg	＜一日合計＞ エネルギー：513 kcal 脂 質：20.5 g たんぱく質：16.6 g 塩 分：1.3 g カルシウム：296 mg		

*都合により献立を変更することがあります。